

BESTSELLER
...prodano više od 10 miliona primjeraka
Maria
Treben
Zdravlje iz
Božje apoteke
Savjeti i iskustva u liječenju
ljekovitim biljem (II dio)

SADRŽAJ

SAVJETI ZA RAZLIČITE BOLESTI

IĐIROT (Acorus calamus)



U narodu i ova imena: mirišljivi šaš, vodeni božur, mirisni korijen, mirisava trska, sabljar, komuš, kalamus, vodena sabljica. Ovu vodenu biljku nalazimo najčešće uz močvare, jezera, bare i na obalama mirnih voda. U obalnom je mulju položen puzeći podanak iz kojeg niču mnogobrojni sabljasti listovi, koji mogu narasti i do jedan metar. Pljosnate, zbijene peteljke imaju u sredini čunjaste, zelenkasto do smeđkastožute klipove. Korijen je debeo poput palca, može biti dug do jedan metar i svjež ima gorkast okus. Sakupljamo ga u rano proljeće ili u kasnu jesen.

Korijen iđirota ne koristimo samo zbog njegove okrepljujuće snage u slučajevima opće **slabosti probavnih organa, nadimanja u želudcu i crijevima, kao i kod grčeva u želudcu** već dobro djeluje i kod oboljenja **žlijezda i gihta**. Korijen jako poboljšava rad i pospješuje izlječenje **katara crijeva i želudca**. Pospješuje također **izmjenu tvari i lijenost crijeva**, djeluje dobro na **slabokrvnost u mladih djevojaka i vodenu bolest**.

Neobično mršavi ljudi, koji nisu izgubili svoju te-

žinu zbog pomanjkanja dobre ishrane, trebaju piti čaj od iđirotova korijena i katkad koristiti potpune kupke s dodatkom iđirota.

Iđirot otklanja manjak apetita, pomaže kod **oštećenja bubrega** i dobro je sredstvo za **pročišćenje cijelog organizma**. Čaj pomaže i djeci koja ne probavljaju žitarice, što je u posljednje vrijeme učestala pojava. Osušeni korijen polagano žvakan pomaže pušačima u odvikavanju od pušenja. **Slab vid** se može popraviti, ako svježe istisnutim sokom iđirotova korijena češće mažemo zatvorene očne kapke. Sok ostavimo na kapcima nekoliko minuta, zatim ih isperemo hladnom vodom.

Više sam puta pomogla toplim iđirotovim kupkama kod **ozeblina** i drugih **ozljeda od smrzavanja**. Korijenje ostavimo tokom noći u hladnoj vodi i sljedeći dan zagrijemo do vrenja. Pustimo da odstoji pet minuta. U tome peremo oboljelo mjesto 20 minuta, u rashlađenom i ne pretoplom uvarku. Možemo ga podgrijati i koristiti četiri puta. Te kupke pomažu i kod **hladnih ruku i nogu**, ali u tom slučaju moraju biti vruće onoliko koliko možemo podnijeti.

Uvijek kada razmišljam o sljedećem događaju iz prošlosti, kada ga spomenem u mojim predavanjima ili kada o njemu sada za vas pišem čini mi se kao Božija providnost i uvijek me nanovo potrese. Moja je

majka bila teško bolesna, imala je neopisive crijevne tegobe i liječnik mi je jednog dana kazao da budem spremna na najgore: radilo se o raku crijeva. To je bilo još u doba kad sam se malo bavila ljekovitim biljem, iako sam već tada koristila darove prirode i nikad nisam uzimala lijekove. To liječnikovo saopštenje posve me utuklo. Danju sam jedva bila sposobna obavljati svakodnevne aktivnosti. Protivno mojim običajima — dan mi počinje u šest ujutro i završava tek oko jedanaest sati uvečer — lijegala sam odmah iza osam sati uvečer. Upravo kada sam razmišljala o beznadnom položaju svoje majke otvorila su se vrata. Ušao je moj muž, stavio mi mali tranzistor na stol i rekao: "s ovim nećeš biti tako sama!" uskoro nakon toga iz radija se začuo glas: "govori vam kućni liječnik." Uz pomoć iđiritova korijena može se izliječiti svaki želudčani i crijevni poremećaj, ma kako bio otporan, star ili zloćudan. Uzmemo šoljicu hladne vode, u nju stavimo razom punu kašičicu iđirotova korijena i ostavimo da preko noći odstoji. Ujutro lagano zagrijemo, procijedimo i popijemo gutljaj prije i poslije svakog obroka. To je dnevno šest gutljaja, više se ne smije piti. Čaj uvijek prethodno zagrijemo u posudi s vodom. Takav postupak vrijedi za sve, želudac, crijevni sustav, uključivši jetru, žuč, slezenu i gušteraču. Presretna sam već naredni dan sve ispričala majci, ali mi

je ona uz rezigniran pokret ruke rekla: "meni više nitko i ništa ne može pomoći!" pribavila sam iđirotov korijen i upotrijebila ga u skladu s uputom. Graniči s čudom, ako Vam kažem, da su već nakon 14 dana tegobe moje majke nestale. Nedjeljno je počela dobivati na težini po 400 g, nakon što je zbog bolesti već bila smršavila. Potaknuta ovim događajem postupno sam se počela baviti liječenjem ljekovitim biljem pa sam već mogla pomoći u mnogim beznadnim slučajevima. Osobitom sam s korijenom iđirota postizala uvijek zapanjujuće uspjehe.

Tamo gdje ima premalo ili pak previše želudčane kiseline korijen iđirota uvijek pomaže.

Čaj od iđirota dobro pomaže u liječenju čira na dvanaestercu i krvavih proljeva.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Čaj od iđirotova korijena priprema se samo s hladnim uvarkom. Stavimo jednu razom punu kafenu kašičicu iđirotova korijena na ¼ litre hladne vode i ostavimo preko noći. Ujutro malo podgrijemo i procijedimo. Prije upotrebe čaj zagrijemo u posudi s vodom.

Svježi sok: Svježe korijenje pažljivo očistimo i još vlašno istisnemo u sokovniku.

Dodatak za potpunu kupku: Oko 200 g iđirotova korijena ostavimo tokom noći u 5 litara hladne vo-

de. Sljedeći dan zagrijemo do ključanja, pustimo da odstoji i dodamo u vodu za kupanje.

KAMILICA (Matricaria chamomilla)



Ima također imena: titrica, ljekovita kamilica, kamomila, maternjak, bijela rada, žabnjak, matičnjak, ramen, gamilica, zimski komoračić.

Raste na oranicama, glinastom tlu, šumskim livadama, padinama, žitnim i kukuruznim poljima, djetelištu, krumpirištima i repištima. Zbog pretežne upotrebe umjetnog gnojiva i uništavanja korova hemijskim sredstvima, naša dragocjena kamilica postaje sve rjeđa. Osobito je česta nakon zima bogatim snijegom i vlažnih proljeća. Cvjetište je za razliku od divlje kamilice šuplje, miris aromatičan i ugodan. Potpuniji opis te posvuda poznate biljke gotovo da nije potreban. Sigurno nije pretjerano ako kamilicu nazovemo "lijekom za sve", što osobito vrijedi za malu djecu. U svim slučajevima možemo djetetu dati čaj od kamilice, prije svega od **grčeva i bolova u trbuhu.**

Pomaže kod **nadimanja, proljeva, osipa, katara i drugih bolesti želudca, kod smetnji ili izostanka men-**

struacije i drugih tegoba u trbuhu, kod nesanice, upale epididimisa, temperature, bolnih rana i zubobolje.

Kamilica **pospješuje znojenje, ublažava boli. Smiruje grčeve,** osim toga **dezinficira** i protuupalo djeluje kod svih vrsta upale, posebno onih sluznica. Izvana ju koristimo za obloge i ispiranje **upaljenih očiju, upale očne spojnice**, kod **kožnih osipa** koji izazivaju svrab i suzenje, za grgljanje kod zubobolje i za ispiranje rana. Svaki put kad se razljutite skuhajte šoljicu čaja od kamilice; smirenje će nastupiti odmah, prije no što dođe do oštećenja srca. Toplo preporučujem da se zametak suhog bilja stavi kao topli oblog naoboljelo mjesto.

Umirujuće djeluju kupke i umivanje s kamilicom koje imaju najblagotvorniji uticaj na **živčani sistem**. Nakon teške bolesti ili iscrpljenosti uskoro ćete se osjećati bolje i steći ćete unutrašnji mir. U njezi svoje ljepote ne smijete zaboraviti na kamilicu. Jednom nedjeljno umijte lice s kamiličnim oparkom i vidjet ćete kako će vaša koža procvjetati i dobiti svježu boju. Kamiličin oparak trebali bi koristiti i za njegu kose, posebno ako se plavokosi. Uz takvu njegu bit će vaša kosa mirisna i lijepa sjaja.

Kamilica pospješuje probavu, a da ne izazove proljev zbog čega je podesna za liječenje **hemoroida**, koje vanjskom primjenom možemo liječiti s kamiličnom mašću. Tu mast možemo koristiti i za **liječenje**

rana. **Hunjavicu i začepljenost nosa** brzo se liječe inhaliranjem kamiličnih para. Jasno je da nakon inhaliranja moramo ostati u toplom.

Ulje od kamilice koristilo se još u antici za masažu u slučajevima neuralgija i trganja u udovima. U starim bilinarima čitamo da ulje kamilice otklanja umor udova, a kamilica skuhana u vodi i stavljena na bolesni mjehur, ublažava bolove.

Bolovi u očima se mogu liječiti toplim oblozima od kamilice kuhane u mlijeku koje je stavljala preko zatvorenih očiju, kratko nakon toga oči su bile zdrave.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Vrhom punu kašičicu kamilice stavimo na ¼ litre vode, samo oparimo i pustimo da kratko odstoji.

Dodatak za kupke: Za kupke uzmemo dvije pune šake, a za umivanje lica i pranje glave punu šaku kamiličnih cvjetova, oparimo i ostavimo da odstoji.

Oblozi: Preko vrhom pune kašičice kamilice prelijemo ¼ litre vrelog mlijeka, procijedimo i od toga pravimo tople obloge.

Kamilična para (inhaliranje kamilicom): Vrhom punu žlicu kamilice prelijemo s jednom litrom vrele vode. Pokriveni ručnikom udišemo paru.

Biljna vrećica: Lanenu vrećicu napunimo sa suhim kamiličnim cvjetovima i zašijemo. Na suhoj tavi

dobro zagrijemo i stavimo na obljelo mjesto.

Ulje od kamilice: Bočicu rastresito napunimo do grla sa svježim kamiličnim cvjetovima, ubranim za sunčanih dana, prelijemo sa hladno istisnutim maslinovim uljem. Ulje mora prekriti cvjetove. Dobro zatvorenu bocu ostavimo 14 dana na suncu. Čuvamo u hladnjaku.

CRNI SLJEZ (Malva vulgaris)



Još neka imena: Veliki sljez, šumski sljez, slječ, sliz, sljezovača, planinski sliz, guščija trava, purja trava, divlji sljez, sitna sljezovača, ljubičasta sljezovača, oštrolisni sljez.

Sitnolisni sljez raste uz ograde, rubove puteva, uz stare zidove i prisoje, ali samo u neposrednoj blizini naselja. Ako naiđemo katkada na njega daleko od naselja, sigurno je da je tu nekada bio neki majur ili kuća.

Velikolisni (Malva grandifolia) i druge podvrste većinom nalazimo u povrtnjacima i svjetnjacima. I jedan i drugi imaju listove, cvjetove i stabljike sluzave i sadrža tanin.sitnolisni sljez je puzav, a na nastavku podanka drvenast. Ima okrugle nazupčane listo-

ve s dugom peteljkom i male ljubičaste do svijetloružičaste cvjetove.

Okruglasti plod izgleda kao mali okrugli sir. Ima vrlo malo seoske djece koja nisu jela ili se nisu igrala s njegovim plodovima. Kako pri sušenju izgubi sluz, valja sljez koristiti čim je svježiji. Međutim i suhi sljez je još uvijek dovoljno ljekovit.

Čaj od crnog sljeza prije svega pomaže kod **upale sluznica** u organizmu, **gastritisa, upale sluznice mjehura**, **crijevnih i želudčanih kanala, usne šupljine**, kao i kod **čira na želudcu i crijevima**. U tom slučaju možemo pripremiti juhu od lišća crnog sljeza i ječma. Najprije skuhamo ječam i kada se ohladi, dodamo listova crnog sljeza.

Također ga možemo toplo preporučiti kod plućnog i bronhalnog katara, kašlja i jake promuklosti kao i pri upali uha, krajnika i suhih usta.

Da ne uništimo sluz u crnom sljezu, ostavimo ga tokom noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan malo zagrijemo i gutljaj po gutljajpijemo dvije do tri šoljice. Čak i kod tvrdokornog i gotovo neizlječivog **plućnog emfizema**, koji za posljedicu ima teško disanje, crni sljez dovodi do izlječenja. Dnevno pijemo najmanje tri šoljice čaja, kao što je već spomenuto, a noću ocijeđene i zagrijene listove i cvjetove u obliku obloga stavljamo na prsni koš.

Izvrsne rezultate daju kupke i oblozi za oči s mlakim čajem od crnog sljeza kod rijetkih nastupa sušenja očiju koji oboljele čine bespomoćnim.

Kod **svrabljivih i bolnih alergija** na licu umivanje mlakim čajem crnog sljeza djeluje blagotvorno. Za vanjsku primjenu koristimo crni sljez za liječenje rana, čireva, odnosno oteklih ruku i nogu kada je to posljedica prijeloma ili upale vena. U tim slučajevima primjenjujemo kupke za ruke i noge. S tim sam kupkama stekla najbolje iskustvo. Kupke od crnog sljeza su posebno dobre kod slomljenog gležnja kad je noga stalno opterećena usljed čega otječe.

Natekle, ranjave noge, čak i kad smo stari ne moramo imati. I tu pomažu kupke od crnog sljeza i svježih listova trputca. Dovoljno je da ove posljednje dobro oprane i još vlažne stavimo na otvorenu ranu. Rana zacijeli preko noći i više se ne otvara čak i ako je stara 10 do 15 godina ili još više. Ako patite zbog takve otvorene rane, poslušajte moj savjet: stavite listove trputca. Začudit ćete se kako će rana brzo zacijeliti. I dok čitate ove redove ne mislite: "tu gospođa Treben pretjeruje!" sve to mogu samo potvrditi svojim posljednjim iskusvima.sada ću vam ispričati priču koja zvuči čudesno, pa ipak je istinita. Zaista je iznenađujuće, što sve može ta mala, puzava ljekovita

biljka. Jednog sam dana sjedila sama za ručkom u Linzu. Pridružila mi se neka gospođa i u razgovoru sam saznala da je jako zabrinuta za muža koji je u određenim razmacima morao ići ponovo u bolnicu i koji je već sad gubio glas. Liječnici su izbjegavali odgovor na njezina pitanja, ona se pak pribojavala da je riječ o raku na grlu. “nemojte izgubiti hrabrost”, rekla sam, pokušajte s ljekovitim biljem. Ta imamo dobri crni sljez koji pomaže kod **upala grla**. Dnevno s njegovim čajem češće grgljamo i usto noću stavljamo tople kašaste obloge od čajnog taloga pomiješane s ječmenim brašnom. To se dogodilo jednog četvrtka. Za stolom smo se sprijateljile i razmijenile adrese. Sljedeće me nedjelje u srijedu nazvala. “anđeo čuvar me poslao za Vaš stol. Mojem je mužu već bolje. Postupili smo tačno kako ste rekli. Imam kćer liječnicu koja živi u Beču. Obavijestila sam ju o svojoj namjeri da oca iz bolnice odvedem kući i pokušam liječenje s ljekovitim biljem. “Ako te to smiruje mama napravi tako!” kazala je. Na kraju sam razgovarala i s našim liječnikom koji je mislio isto, on načelno nije bio protiv ljekovitog bilja. Tako sam muža dovela kući, grgljao je i stavljala sam mu tople obloge na vrat. Nakon nekoliko dana povrati mu se glas.” Nedjelju dana kasnije ponovo me nazvala: “Moj se muža oporavlja i nada se da će uskoro

ponovo moći predavati. Željela bih Vam još samo prenijeti što mi je rekao liječnik kad sam mu sve ispričala. "Ta žena zaslužuje zlatnu medalju!"

Naš dobri crni sljez ne liječi samo upale grla, već i **zloćudna oboljenja grla**. U takvim slučajevima preko noći stavimo, za dnevno potrebnu količinu, crni sljez u dvije i pol litre vode (na četvrt litre vode uzmemo jednu vrhom punu čajnu kašikicu bilja). Ujutro to maalo zagrijemo i ulijemo u termos bocu, ispranu vrućom vodom. Tokom dana popijemo u gutljajima četiri šoljice čaja, a ostalo koristimo za grgljanje. Ako imamo suha usta, ždrijelo inos, što u bolesnika često izaziva nervozu, grgljamo i ispiramo također više puta dnevno s čajem crnog sljeza. Ispiranje i oblozi s tim čajem uspješno se koristi kod suhih očiju.

Crni sljez čije stanište uglavnom oko seoskih gospodarstaše danas se sve više potiskuje. U želji da se unište vlaga i prljavština i da kuća izvana lijepo izgleda naprave se oko kuće betonske staze ili se prostor oko oluka poploči. Na taj način sve više nestaje ovaj veliki prijatelj ljudi, za čije postojanje se Bogu ne možemo dovoljno zahvaliti.

Načini upotrebe:

Priprema čaja: Stavljamo samo hladnu vodu! Jednu vrhom punu kašičicu bilja na ¼ litre vode ostavi-

mo da odstoji preko noći, ujutro malo podgrijemo.

Kupke za ruke i noge: vrhom pune dvije šake crnog sljeza ostavimo tokom noći u 5 — litrenoj posudi s hladnom vodom. Sljedeći dan sve zajedno zagrijemo na temperaturi koju možemo podnijeti. Vrijeme kupanja u toj kupki je 20 minuta, a kupku, ponovo zagrijanu, možemo koristiti još dva puta.

Oblozi: Čajni talog s malo vode lagano zagrijemo, smiješamo u kašu zajedno s ječmenim brašnom, namažemo na lanenu krpu i još toplo položimo na oboljelo mjesto.

BROĆIKA (Galium)



Još neka druga imena: ivanjsko cvijeće, prava broćika, žuta broćika, žuti broćac, Ivanova trava, sirištica, priljepača, broćanka, divlji broč, broćenica, prilip, lepuša i dr.

Poznajemo više vrsta: tzv. broćika priljepača, rasprostire se oranicam, livadama i uz plotove, a seljaci je iskorjenjuju. Dostiže visinu od 60 do 160 cm, ima vretenaste nastavke listova i šiljasti zelenobijeli cvat. Stabljika joj je obrasla gustim

dlakama. Ta je biljka penjačica, pa se zato i naziva broćika priljepača.

Običnu broćiku (Galium verum), u narodu zvanu i ivanjsko cvijeće, žuta broćika, te sirištica nalazimo često u višim predjelima, uspravna je, visoka 30 do 60 cm, ima zlatnožute cvjetove koji mirišu na med.

Bijela broćika (Galium mollugo) ima žućkastobijele, nježne cvjetove, slične biljnoj kopreni, ima medu sličan opor miris, u vrijeme cvjetanja više je puzavica nego uspravna. Sve navedene vrste broćike imaju već prema staništu približno jednaku ljekovitu moć. Koristimo ih sve na isti način.

Ta široko rasprostranjena biljka nažalost sve više pada u zaborav. Ali upravo njoj, u vremenu u kojem su oboljenja od **raka** sve češća, moramo posvetiti veću pažnju. Također i tu trebam naglasiti da je ljekovitost svježih biljaka daleko veća i kod teških oboljenja bezuvjetna je njihova primjena u svježem stanju. I zimi možemo naći na mjestima bez snijega pod suhom travom svježe mladice bijele broćike.

Čaj od broćike **pročišćava bubrege, jetru, gušteraču i slezenu**, te sprječava nastanak bolesti. Tko ima smetnje u sustavu limfniih žlijezda mora taj čaj piti svakodnevno. Učinkovit je i u slučajevima slabokrvnosti u mladih djevojaka, vodene bolesti i probadanja u slabinama. Čaj primijenjen izvana vrlo

brzoo pomaže kod kožnih bolesti, rana, potkožnih čireva i bubuljica. Umivanje s toplim čajem zateže kožu na svenulom licu.

Vrlo uspješno djeluje i svježe istisnut sok, ako njime dnevno mažemo oboljelo mjesto na koži i pustimo da se osuši.

Narodna medicina preporučuje broćiku kod **epilepsija, histerije, vidovice, živčanih oboljenja, zastoja mokraće i bubrežnih kamenaca. Protiv gušavosti** pomaže čaj s kojim cijeli dan intenzivno grgljamo. Neka žena mi je tvrdila da je njime izliječila ne samo gušavost nego i **oboljelu štitnjaču.**

U posljednje su vrijeme učestali slučajevi **gubitka glasa**. Čini se da se zapravo radi o virusnom oboljenju. Grgljanje i ispiranje s broćikom brzo pomaže. Također je broćika pouzdana u liječenju oboljenja ili zagnojnosti bubrega, posebno ako zakažu sva ostala sredstva. Posebno je učinkovita smiješana u jednakim dijelovima sa šumskom zlatnicom i žutom koprivom. U tom slučaju djeluje brzo, možda već za 14 dana. Čaj samo oparimo, pola šoljice popijemo natašte 30 minuta prije doručka a ostatak tokom dadna gutljaj po gutljaj. Kod teških oboljenja valja piti četiri šoljice čaja dnevno.

U stara vremena broćiku su jako cijenile žene koje su imale problema s maternicom. Stavljali su ju

rodilji u postelju, kako bi joj olakšali porod.

Dok poznati austriski botaničar Richard Willfort ukazuje u svojoj knjizi "zdravlje s ljekovitim biljem" na to da je ispiranje i pijenje čaja od broćike izvrsno sredstvo kod raka na jeziku, a da isto tako i svježi sok, pomiješan s maslacem pomaže pri svim kanceroznim čirevima i kožnom raku.

K tome bih, dragi čitatelji dodala nekoliko svojih iskustava s broćikom, pa prosudite sami. Prije približno 10 godina saznala sam da je od raka na jeziku obolio zubar iz Linza. Nakon operacije naglo je smršavio i trebao je u Beč na zračenje. Savjetovala sam mu grgljanje s čajem od broćike. Već nakon nedjelju dana sam saznala da zračenja u Beču nisu više nužna i da se bolesnik sve bolje osjeća. Ubrzo je ozdravio.

Nešto kasnije saznala sam za 28 — godišnju ženu koja je isto tako oboljela od **raka na jeziku.** Predložili su joj da se posavjetuje s nekim liječnikom iz Koruške. Taj joj je obećao da će ozdraviti za pet godina i dao joj biljni čaj, koji mi je ona jednom prilikom pokazala. Prepoznala sam čaj od broćike. Da bi joj prištedjela visoke putne troškove do Koruške i druge izdatke, pokazala sam joj broćiku u prirodi, tako da ju je sad mogla sama skupljati. Izliječila je tu opaku bolest.

Još jedan primjer: krajem marta mi je jedna mlada žena iz Beča pričala da je njezina 63 — godišnja majka

teško bolesna i da čeka drugu operaciju, koja bi trebala biti 19 aprila. Bolesnici se, naime prije pola godine razvila iznenada na grlu kancerozna izraslina. Liječnik joj je tada zatajio istinu i njezinu bolest liječio kao gušu, zbog čega je i došla do prve operacije. Šest je mjeseci bilo sve uredu. Sada su se u lijevoj ruci pojavili jaki bolovi koji nisu prestajali ni danju ni noću. Šaka joj je otekla, a šaka i cijela ruka su bili bez osjeta, tako da nije mogla držati ni komad papira. Da bi joj olakšao bolove liječnik, koji ju je operirao prvi put, predložio je drugu operacijukoja bi trebala, kako je rečeno, biti 19 aprila i tada bi joj prerezati jedan živac između vrata i ključne kosti čime bi ju oslobodio barem najčešćih bolova. S medicinskog gledišta, kako je rekao, nije bilo druge pomoći. Unatoč tome, savjetovala sam želi da pije i grglja čaj od broćike. Osim toga savjetovala sam joj za sprječavanje raka mješavinu čaja od 300 g nevena, 100 g rusomače i 100 g kopriveru dnevno, (jednu i pol litru dnevno, svakih 20 minuta po gutljaj). Možete misliti moje radosti i iznenađenja kada sam saznala da su bolovi prestali već nakon četiri dana. Do 19 aprila ponovo se vratio osjet u šaci i ruci i mogla ih je pomicati. Primarius je bio vidljivo začuđen kada ga je kćer zamolila da drugu operaciju otkaže. Na njega je ostavila velik utisak to što ga je istinito izvijestila o liječenju biljem. Kazao je: "neka

vaša majka tako nastavi!" nakon nekog vremena saznala sam da se žena, kako mi je doslovce rečeno, sjajno osjeća i da već obavlja kućanske poslove za svoju šestočlanu porodicu.

U liječenju **kanceroznih čireva** također su moguća izlječenja. U posljednje vrijeme su učestala kožna oboljenja, koja se manifestiraju kao tamne, oštro ograničene, grube mrlje. Vjerovatno se radi o infekcijskom oboljenju. U tom je skučaju liječenje sa svješim sokom od broćike uspješno. Uz to je neophodno piti čaj za pročišćavanje krvi od mješavine nevena, koprive i stolisnika.

Način upotrebe:

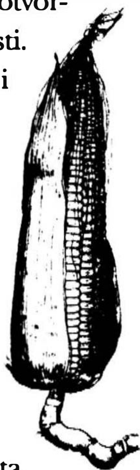
Priprema čaja: Vrhom punu čajnu kašičicu broćike oparimo s ¼ litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Svjež sok: Svježu broćiku operemo i još vlažnu istisnemo u sokovniku.

KUKURUZ (Zea Mays)

U najnovija se doba proizvodnja kukuruza znatno proširila. U vrijeme cvjetanja vise iz rukavca končaste niti kukuruzne svile. Nazivaju ih još kukuruzovom bradom ili kosom. One su ljekoviti dio biljke. Kukuruzovu kosu odsiječemo prije oprašivanja i brzo osušimo u

hladu. Trebate li pouzdano sredstvo za mokrenje, pijte čaj od kukuruzove kose koji je uz to djelotvorno sredstvo za mršavljenje i protiv gojaznosti. Ako kukuruzova kosa nije dovoljno suha i ako je duže uskladištena gubi svoje svojstvo diuretika i izaziva proljev.



Kod oboljenja mokraćnih organa sa **stvaranjem kamenaca**, kod skupljanja **vode oko srca i edema**, taj je čaj isto tako djelotvoran kao i kod **upale bubrega, mjehura, gihta i reume**. Uspješno se može koristiti kod noćnog mokrenja djece, ali i starih ljudi, kao i kod **bubrežnih kolika**. Kod svih tih bolesti uzimamo svaka dva do tri sata po jednu veliku kašičicu tog čaja.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Vrhom punu čajnu kašičicu kukuruzove kose prelijemo s ¼ litre vruće vode. Ostavimo da kratko odstoji, ne sladimo.

TURICA (Agrimonia eupatoria)

Ima i drugih imena: petrovac, kravica, zmjina trava, velika oskorica, griznik, kostolom, malatorica, toričica, dubačac, ježinica.



Samo ime "kraljeva biljka" govori nam o kako značajnoj ljekovitoj biljci je riječ.

Raste na sunčanim, suhim mjestima, uz rubove puteva i šuma, na poljskim međama i strminama, na brežuljcima i obroncima, u rijetkim šumama i uz ruševine. Sitni, žuti cvjetovi tvore, kao u divizme obične dugi grozd.

Cijela je biljka obrasla mekim dlačicama, veliki su listovi dugi do 10 cm i perasti. Biljka je visoka do 80 cm i spada u istu porodicu kao i vrkuta. Biljku sakupljamo za vrijeme cvjetanja sve do avgusta.

Ova biljka djeluje izrazito ljekovito kod **upale grla, usne čupljine i ždrijela. Na nju valja pomisliti kod angine, bolesti grla, skorbuta ili upale usne sluznice**. Ljudi čije je zvanje takvo da moraju puno govoriti ili pjevati, morali bi svaki danpreventivno grgljati s čajem od turica.

Lišće odlično djeluje u slučaju u slučaju **slabokrvnosti i rana**, ali se također uspješno primjenjuje kod **reume, lumbaga, probavnih smetnji, otvrdnuća jetre**, **zastoja rada jetre i oboljenja slezene**. Dnevno možemo piti do dvije šoljice čaja.

Svatko bi se trebao potruditi i jednom do dva puta godišnje okupati se u vodi kojoj dodamo uvarak

od turice. **Skrofulozna djeca** bi se u takvoj kupki trebala kupati svaki dan.

Turica se zbog svog ukupnog djelovanja i svojih ljekovitih sastojaka ubraja među naše najljekovitije biljke. Dr Schierbaum kaže: "triput dnevno po jedna šoljica čaja liječi proširenje srca, želudca, crijeva i pluća. Zatim oboljenja bubrega i mjehura, ako to sredstvo preimjenjujemo duže vrijeme."

Kod oboljenja jetre pijemo čajnu mješavinu od 100 g turice, 100 g broćike i 100 g lazarkinje. Dnevno popijemo natašte jednu, a tokom dana gutljaja po gutljaj dvije šoljice čaja.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Stavimo jednu čajnu kašičicu bilja na ¼ litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Čajna mješavina za bolesti jetre: Turicu, broćiku i lazarkinju pomiješamo u jednakim dijelovima. Stavimo vrhom punu čajnu kašičicu na ¼ litre vode, oparimo i stavimo da kratko odstoji.

KADULJA (Salvia officinalis)

Poznata kao usnatica kadulja se u narodu naziva još i kadulja ljekovita, žalfija, kuš, slavulja, pitomi pelin, divlji kuš. Potječe iz južne Evrope a u nas ju uz-



gajamo u vrtu. Visoka je 30 do 70 cm, njezini ljubičasti cvjetovi stoje u pršljenovima. Nasuprotni listovi su bijelo pušteni, srebrnasta sjaja, gorkastog i aromatičnog mirisa. Vrtna kadulja raste na zaštićenom, sunčanom mjestu. Zimi ju lagano prekrijemo smrekinim granama jer je osjetljiva na hladnoću.

Jednu drugu vrstu, livadnu kadulju (Salvia pratensis — livadni kuš, livadna žalfija, divlja žalfija) nalazimo na obroncima, pašnjacima i livadama. Već iz daljine blistaju tamnoplavo ljubičasti cvetovi aromatična mirisa. Od livadne kadulje koristimo cvjetove najčešće samo za grgljanje ili spravljanje kaduljina octa — šaku cvjetova stavimo u prirodni ocat — koristimo ga za ugodnu i okrepljujuću masažu za vrijeme duge bolesti. Kako kadulja za sunčanih i suhih dana stvara najviše eteričnog ulja, pa listove beremo samo po suncu, najbolje u podne, a sušimo ih na sjenovitom mjestu.

Ljekovitija od livadske kadulje je ipak već spomenuta vrtna kadulja koju ću podrobnije opisati.

Kaduljin čaj, ako se češće pije, jača cijelo tijelo, **sprečava moždani udar** i djeluje jako povoljno kod oduzetosti. Jedina je ljekovita biljka uz lavandu, ko-

ja pomaže kod noćnog znojenja, svojom okrepljujućom snagom otklanja veliku slabost, povezanu s tom bolešću. Mnogi su liječnici upoznali dobra stara svojstva kadulje: s najboljim rezultatima koriste ju kod **grčeva, bolesti leđne moždine, oboljenja žlijezda, kao i drhtanja udova**. U slučajevima navedenih bolesti popijemo u gutljajima dvije šoljice čaja dnevno. Čaj izvrsno djeluje na **bolesnu jetru, otklanja nadimanje** i sve druge tegobe povezane s oštećenom jetrom. Pročišćuje jrv, čisti sluz iz dišnih organa i želudca, jača tek i otklanja crijevne **smetnje i proljeve.** Kod uboda insekata stavljamo na mjesto uboda smrvljeno kaduljino lišće.

Za vanjsku primjenu posebno preporučujemo kaduljin čaj kod **upale krajnika, bolova u vratu, gnojne upale zuba, upale ždrijela i usne šupljine**.

Mnoga djeca i odrasli bi izbjegli operaciju krajnika da su pravovremeno koristili kadulju. Kada nemamo krajnika, koji kao policajci tijela zadržavaju i prerađuju otrove, ovi izravno djeluju na bubrege.

Kaduljin oparak pomaže kod **krvarećih i klimavih zuba, paradontoze i čireva na zubnom mesu.** Grgljamo i stavljamo komprese od vate.

Povremena kaduljina kupka jako je korisna kod ljudi **slabih živaca** i žena s bolestima trbuha.

Pored uspješne primjene kadulje kao ljekovite biljke ne smijemo ju nikako zaboraviti kao skupocjeni začin. Dodajemo ju u malim količinama, slično kao timijan ili čubar masnim jelima. Već iz zdravstvenih razloga moramo na nju

Misliti kod biljnih sireva i začinjenih sosova.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Čajnu kašičicu bilja stavimo na ¼ litre vode, oparimo i pustimo da odstoji kratko vrijeme.

Kaduljin ocat: Bocu rastresito do grla napunimo s cvjetovima livadne kadulje, prelijemo prirodnim octom koji mora prekriti cvjetove i ostavimo bocu 14 dana na suncu li na toplom.

Sjedeće kupke: Dvije vrhom pune pregršti listova ostavimo preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan sve zagrijemo do vrenja i zagrijani uvarak dodamo u vodu za kupanje.

ZEČJA SOCA (Oxalis acetosella)

U narodu zvana i zečja kiselica, kisela djetelina, obični cecelj, kiseljača, sočica, djetelinka posvuda poput tepiha svojim zlatnozelenim listovima i nje-

žnim, bijelim cvjetovima prekriva tlo naših bjelogoričnih i crnogoričnih šuma. Pogled na nju izaziva neobično veseo osjećaj. Prilikom traženja gljiva više sam se puta sagnula i pojela koji list.

Zečju socu koristimo samo svježu, ne sušimo ju. Pomaže kod žgaravice, olakšava jetrene i probavne smetnje. Kod tih tegoba pijemo rashlađeni čaj, dvije šoljice dnevno. Tu količinu ali toplog čaja, pijemo kod žutice, uoale bubrega, kožnih osipa i glista.

Narodna medicina preporučuje svjež sok u ranom stadiju **raka na želudcu i kanceroznih unutrašnjih i vanjskih čireva i oteklina**. Svjež sok dobijamo u sokovniku. Svaki sat popijemo tri do pet kapljica razrijeđenih u vodi ili biljnom čaju. Na kancerozne vanjske čireve izravno namažemo svjež sok.

Kod tzv. **drhtavice (Parkinsonova bolest)** pijemo svakog sata tri do pet kapljica soka u oparenom čaju od stolisnika, a za vanjsku primjenu masiramo kralješnicu. Razrijeđivanje i doziranje savjesno moramo primjenjivati kako kod **raka želudca, čireva** i oteklina tako i kod Parkinsonove bolesti.

Priprema čaja: 1 veliku kašičicu svježeg lišća oparimo s ½ litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Svježi sok: Listove operemo i procijedimo u sokovniku.

ŽUTA MRTVA KOPRIVA
(Lamium galeobdolon)



Raste u vlažnim šumama i jarcima; ispod grmlja, uz plotovei živice, na ruževinama, stjenovitim vlažnim mjestima i prije svega tamo gdje raste i velika kopriva.

Cvjeta u aprilu i maju, u planinskim predjelima i kasnije. Iz trajnog podanika raste uspravna do 50 cm visooka stabljika, listovi su nasuprotni, jajasti i nazubljeni, cvjetovi su skupljeni u prividnim pršljenovima. Beremo listove i cvjetove.

Isto kao i žuta izvanredna ljekovita biljka je bijela mrtva kopriva (Lamium album). Cvjeta od maja do oktobra kao korov uz puteve, na ruševinama i uz željezničke nasipe. Beremo i listove, ali naročito cvjetove.

Čaj od bijele mrtve koprive, ako pijemo dvije šoljice dnevno, pomaže kod teških **trbušnih i menstruacijskih tegoba.** Isto tako dobro **čisti krv**, djeluje kod **nesanice** i jako je djelotvoran lijek kod najrazličitijih **ženskih bolesti.** Mlade djevojke koje imaju stalne bolove trebale bi posebno cijeniti taj čaj.

Cvjetove i listove žute mrtve koprive koristimo kod sličnih tegoba, posebno kod slabog oticanja uri-

na, bolesti mokraćnih organa, bolnog mokrenja, teških bubrežnih oboljenja i vodene bolesti srca.

Cvjetove valja koristiti kod **probavnih smetnji, skrofuloze i kožnog osipa**. U tu svrhu pijemo jednu šoljicu čaja u dopodnevnim satima. Kod čireva i proširenih vena pomažu oblozi od ostatka čaja mrtve koprive.

Žutu mrtvu koprivu mogu najtoplije preporučiti kod **paralitičkog mjehura** u starijih ljudi, nadalje kod prehlade mjehura i uoale bubrega.

Kod **neizlječivog skvrčavanja bubrega** i **prikapčanja na umjetni bubreg** postižemo s žutom mrtvom koprivom, pomiješanom u jednakim dijelovima s broćikom i zlatnicom, najbolje rezultate pri liječenju. Ako nemamo na raspolaganju žute mrtve koprive, možemo je nadomjestiti s bijelom mrtvom koprivom.

Načini upotrebe:

Priprema čaja: 1 vrhom punu čajnu kašičicu biljke stavimo na ¼ litre vode, samo oparimo i pustimo da kratko odstoji.

Oblozi: Tri vrhom pune čajne kašičice na ½ litre vode, oparimo, pustimo da kratko odstoji. S iscrpinom nakvasimo platno i stavljamo tople obloge.

Čajna mješavina: Žuta mrtva kopriva, broćika i zlatnica pomiješane u jednakim dijelovima. Oparimo jednu vr hom punu čajnu kašičicu te mješavine s četvrt vode.

JAGLAC (Primula officinalis)



Narodna imena su još. Jagorčevina, jagorčika, jaglika, galčina, ključarica, proljetni jaglac, visoki jaglac, alpski jaglac, sunašce.

Zlatnožuti cvjetovi ove vrste jaglaca mirišu ugodno poput meda, tvore štitast cvat koji se nalazi na 10 — 20 cm visokoj stabljici i koji se diže iz sredine rozete listova.

Nalazimo ga na brdskim livadama, planinskim i pretplaninskim predjelima.

Jako rasprostranjeni "visoki jaglac" (Primula elatior), koji raste skoro na svim livadama, rubovima šuma i ispod grmlja nosi na svojoj visokoj stabljici svijetložuti štitasti cvat slaba mirisa. Po ljekovitoj je snazi ravan već opisanom ljekovitom jaglacu i možemo ga jednako koristiti.

Treća vrsta, alpski jaglac (Primula auricula), alpska je biljka strogo zaštićena i ne smijemo ju brati.

U jednom mi je društvu moj susjed za stolom pričao da se nalazi na liječenju u Galispachu. To je bila njegova posljednja nada. Kako se približavao kraj terapija, čini se bez uspjeha, nije znao kuda, ni ka-

mo. I pored jakih sredstava za spavanje nije mogao zaspati. Neurolozi u Linzu i Beču nisu ga mogli osloboditi te nevolje. Kada bi naveče mrtav umoran legao u postelju, obuzeo bi ga jak bol, kao da mu netko upaljenu cigaretu gasi na tabanu.

Zbog toga je bio tjelesno i duševno iscrpljen i na rubu očaja.

Rekla sam mu da poznam odličan čaj protiv nesanice.

Hoće li čaj djelovati nako dugotrajna uživanja sredstava za spavanje? — pokušao je. Upoznali smo se 7 decembra 1976. sedam dana kasnije došla sam k njegovim prijateljima, koji su me već na pragu radosno obavijestili, da naš zajednički prijatelj konačno opet može spavati. Istovremeno su nestali i bolovi u tabanima. Čaj mu je u najkraćem roku vratio zdravlje i uklonio sve **živčane smetnje.** Njegov ga je liječnik molio za recept za taj **posebni čaj protiv nesanice:**

- 50 g jaglaca
- 25 g cvjetova lavande
- 10 g Gospine trave
- 15 g plodova hmelja
- 5 g odoljenova korijena

Vrhom punu čajnu kašičicu mješavine oparimo s ¼ litre vode i ostavimo da stoji tri minute. Čaj pijemo jako vruć, u gutljajima, neposredno prije spava-

nja. Po želji možemo zasladiti s malo meda.

Čaj je bolji od svih hemijskih sredstava za spavanje. Ona razaraju živčani sistem, dok čaj otklanja sva **oštećenja živaca.**

Moja je majka sakupljala jaglac svakog proljeća, jer je znala kako umirujuće djeluje na srce i živce. Beremo cijeli gornji štitasti cvat.

Čaj od jaglaca je osim toga odlično sredstvo za **jačanje živaca i srca, ublažava migrenu i glavobolje usljed nervoze, odlično djeluje kod upale srčanog mišića, vodene bolesti i kod naginjanja moždanom udaru.**

Uvarak korijenja, pomiješan medom odličan je čaj za bubrege koji pomaže u odstranjivanju **kamenaca u mjehuru.**

Za čišćenje krvi preporučujem sljedeći proljetni čaj:

- 50 g jaglaca
- 50 g mladica bazge
- 15 g koprivinih listova
- 15 g maslačkova korijena

Vrhom punu čajnu kašičicu ove mješavine oparimo s ¼ litre vode i ostavimo da odstoji tri minute. Pijemo tokom dana u gutljajima dvije šoljice čaja eventualno zaslađena s nešto meda.

Pod mladicama bazge podrazumijevamo mlade, upravo propupale proljetne pupoljke.

Odlično sredstvo **protiv srčanih tegoba** je jagorčevo vino koje u proljeće možemo sami pripraviti. Dvolitrenu bocu do grla rastresito napunimo sa svježim cvjetovima jaglaca (cijeli štitasti cvat) i prelijemo s prirodnim bijelim vinom. Cvjetovi moraju biti prekriveni s vinom. Bocu ostavimo 14 dana na suncu lagano začepljenu. Kod **srčanih tegoba** popijemo gutljaj toga vina, srčani bolesnici mogu na dan uzeti do tri pune velike žlice.

Načini upotrebe:
Čajni oparak: Jednu vrhom punu čajnu kašičicu bilja stavimo na ¼ litre vode, oparimo i ostavimo da kratko odstoji.

ROSOPAS OBIČNI (chelidonium maius)

Kad se zna da je u satrim njemačkim knjigama o bilju rosopas — u narodu zvan i zmijino mlijeko, trava od žutice, rus — nazvan i Marijina biljka, Božji dar i sl. Možemo shvatiti kako je visok gled nekada imala biljka koju danas široki slojevi naroda smatraju

opasnim korovom. Nesklonost današnjeg čovjeka mogu si objasniti samo time što su u početcima razvoja industrije lijekova sve visokovrijedne ljekovite biljke na zemlji prokleli kako bi narod odvratili od ljekovitog bilja i navikli ga na hemijske preparate.



Rosopas obični s 30do 80 cm visokim razgranatim rastom cvjeta od maja preko cijelog ljeta do jeseni.

Listovi su nazupčeni i slični hrastovima. Iz stabljike i podanaka teče narandžastožuti sok. Najčešće raste na južnim obroncima šuma, uz zidove, plotove i na pristojima. Ljeto može biti i jako sušno, a južni obronci šume i te kako isušeni, iz biljke će ipak obilno teći gusti narandžastogusti sok. I zimi, kada snijeg sve pokrivs, možemo naći jaglac, ako smo zamijetili njegovo stanište.

Biljka **čisti i tvori krv**. Koristila bih ju zajedno s koprivom i mladicama bazge kod **leukemije.** No ako želimo polučiti uspjeh moramo dnevno piti nnajmanje dvije litre čaja spravljenog od te mješavine.

Rosopas obični je pouzdano ljekovito sredstvo u liječenju teških oboljenja jetre ukoliko ga primojenimo homeopatski. Kao sredstvo koje **čisti krv i je-**

tru djeluje najbolje na metabolizam. Uspješno ga primjenjujemo i kod oboljenja žuči, bubrega i jetre. Kod **hemoroida s upaljenim čmarom, probadanja i presijecanja kod mokrenja, kao i kod šumova u ušima** mogu ga samo toplo preporučiti. U tim slučajevima možemo, gutljaj po gutljaj dvije do tri šoljice čaja čaja dnevno (čaj ne kuhamo nego oparimo). Za vanjsku upotrebu primjenjujemo ga kod zloćudnih **kožnih oboljenja, kurijih očiju, bradavica i neizlječivih lišajeva. Siva mrena i pjege na rožnici** posupno nestanu. Sok štoviše pomaže kod **krvarenja i ablacije (odljubljenja) mrežnice**. Uzmemo list rosopasa i smrvimo krhku stabljiku između navlažena palca i kažiprsta. Tako dobivenom tekućinom namažemo kažiprstom zatvorene očne kutove. Iako nismo izravno namazali oko do njega ipak dopre ta vlaga. To vrijedi za **sivu mrenu, slab vid** i preventivno kod zdravih, ali preumorenih očiju. I ja sama to djelotvorno koristim, kada često do duboko u noć sređujem pristiglu poštu. Kad sam premorena uberem list iz vrta i njime, kako je opisano, namažem očne kuteve. Svaki put imam uodan osjećaj, kao da bi mi se odlijepila koprena s očiju. Homeopati prave od rosopasa tinkturu koju kod navedenih bolesti uzimamo dnevno dva do tri puta, 10 — 15 kapljica razrijeđenih s malo vode.

Već je prošlo nekoliko godina otkako su mi propovijedali o seljanki, koja je ispod donjeg desnog kapka imala crveni čir veličine jagodice na prstu. Okulistu, kojem je došla po naočale, nije se to svidjelo — imala je čir već sedam ili osam godina, a da joj nije stvarao nikakve teškoće — i poslao je uzorak na analizu. Dijagnoza je bila **kožni rak.** Za mladu ženu, kao što možete pretpostaviti, to je bio strašan šok. Kako se porodica ubrajala u krug mojih znalaca, mogla sam joj savjetovati rosopas. Bio je februar i srećom blaga zima. Rosopas je prezimio i ostao zelen. Savjetovala sam joj da biljku iskopa i presadi u lonac za cvijeće, kako bi joj bila pri ruci. Svaki je dan morala bolesno mjesto ovlažiti pet do čest puta s narandžastožutim sokom. S obzirom na to da je čir bio na kapku upozorila sam ju na neškodljivost soka. Savjetovala sam joj još da odlazi jednom mjesečno na rendgenska zračenja u Linz, kao što joj je liječnik propisao, iako ta zračenja ne otklanjaju **kancerozne otekline** već i zdrave dijelove kože, često čak i kost, razore. Ubrzo me rezveselila vijest da je zloćudni čir nestao. Kada je žena došla k meni, već mi se s praga bacila oko vrata. Okulist, kod koga je prethodno bila, začuđeno je pitao što je radila. Na njezin odgovor "jednom mjesečno rentgen u Linnzu", kazao je: "ako je rentgensko zračenje izliječilo čir, to je onda

čudo." Potom mi je još pripovijedala da psihički ne bi izdržala pogled na, do kosti razjedena lica ostalih pacijenata, koje je viđala kada je odlazila na zračenja, da joj ja nisam ulila toliko hrabrosti, vjere i samopouzdanja. I još moja molba svima vama koji čitate ove redove: pomozite i vi u sličnom slučaju i poštujte svoje bližnje strašnog kraja. U naše doba kada je sve zagađeno, brojni su slučajevi da se iz crvenkastih bradavica koje iznenada počnu rasti, razvije **kožni rak.**

Dlakavost lica i jaka obraslost ruku i nogu kod žena ukazuju na bubrežne smetnje. Zahvaćena mjesta namažemo rosopasovim sokom (svjež sok možemo čuvati pola godine u hladnjaku); ostavimo ga nekoliko sati da se upije, operemo s blagim sapunom i namažemo sada isušenu kožu s mašću od nevena, kamiličnim uljem ili uljem Gospine trave. Usto valja provoditi terapiju s koprivnim čajem pijući dnevno najmanje tri do četiri šoljice čaja, kao i sjedeće kupke s poljskom preslicom za bolju prokrvljenost bubrega.

Način upotrebe:

Priprema čaja: 1 ravnu čajnu kašičicu bilja stavimo na ¼ litre vode, samo oparimo.

Svježi sok: Listove, stabljike i cvjetove operemo i

još vlažne procijedimo u sokovniku (za vanjsku primjenu).

Tinktura: Tinkturu dobijemo u ljekarnama kao homeopatsko sredstva.

TRPUTAC (Plantago lanceolata)

Još neka narodna imena: bokvica, dugi trputac, ženska bokvica, duga bokvica, ovčji jezik, krepotec, kopljasta bokvica, žilovka, duga bokva, konjskko rebro.

Iz velike skupine ljekovitih biljaka izabrat ću jednu, jednako raširemu u prošlost kao i danas, a koja također uživa veliki ugled.



Trputac prije svega koristimo kod **oboljenja dišnih organa**, naročito kod jakog **katara, kašlja, hripava, plućne astme** pa čak i **tuberkuloze pluća**.

Čisti krv, pluća i želudac kao ni jedna druga biljka, pa je dobar za sve one ljude, koji su slabokrvni ili imaju lošu krv, **slaba pluća i bubrege, blijedi su, imaju osip, lišajeve ili kašljucaju, promukli su** ili su kao koze mršavi i pored

obilja hrane. Pomaže i slabašnoj djeci, koja i pored dobre prehrane zaostaju u razvoju.

I sama sam mnogima pomagala u slučajevima plućne i bronhalne astme s i čajnom mješavinom od jednakih dijelova trputca i majčine dušice. Takav čajni oparak toplo preporučujem kod **oboljenja jetre i mjehura.** Kod bronhitisa, plućne i bronhalne astme jako dobro djeluje čaj pripravljen na sljedeći način: u šoljicu hladne vode stavimo krišku limuna (ako je limun prskan tada ez kore) i punu čajnu kašičicu smeđeg kandisova šećera, zakuhamo, pustimo da četiri do pet puta zakipi, skinemo s vatre i tek tada dodamo punu kafenu kašičicu čajne mješavine.

Pustimo da odstoji pola minuta. U teškim slučajevima moramo četiri do pet puta dnevno pripraviti svjež čaj. Pijemo ga gutljaj po gutljaj toliko vruć koliko možemo podnijeti.

U starim knjigama o bilju možemo pročitati da sjeme trptca, ako dnevno pojedemo 8 grama, sprječava stvaranje **kamenca.** Usto pijemo čaj od trputca. Sirup od trputca čisti krv od svih "nečistoća" i štetnih tvari. Najbolje je provesti punu terapiju s trputčevim sirupom tako da tokom dana prije svakog obroka uzmemo jednu veliku kašičicu (djeca jednu

čajnu kašičicu). Seljacima je poznato da je trputac još od davnina omiljenos sredsrvo za **liječenje rana.** Kada se jednom neki seljak na polju ozlijedio nekim oruđem uzeo je na moje iznenađenje trputčev list, zdrobio ga i stavio na ranu. Iako list nije bio opran, rana se nije upalila. Svježi smrvljeni listovi pomažu kod **ogrebotina, posjekotina, uboda osa,** čak i kod **ugiza** bijednih pasa, **otrovnih životinja i zmija,** kod ovih posljednjih u nuždi, ako nema liječnika.

Sa svježim listovima smrvljenim izmešu dvije ruke i pomiješanim s malo soli te stavljenim oko vrata, liječimo **gušavost.** Stavimo li trputčev list u cipele oslobodit će nas **žuljeva koje** smo zaradili hodanjem. Svaka zloćudna oteklina spalsne ako ju njegujemo svježe srvljenim listovima. Listovi pomažu čak i kod zzloćudnih **oboljenja žlijezda.** U tim je slučajevima dobro svježi mažuran, u hitnim slučajevima može biti osušen, staviti u maslinovo ulje. Mažuran stavimo u bocu, prelijemo uljem i ostavimo 10 dana na toplom. S tako pripremljenim mađuranovim uljem namažemo oboljele žlijezde, zatim stavimo zdrobljeni trputčev list i zavežemo s krpom (zavojem). Za kratko vrijeme nastupit će poboljšanje.

I samoj sam sebi jednom pomogla sa svježim so-

kom trputca.prije nekoliko godina moj me tada jednogodišnji unuk, kojeg sam nosila na rukama, iz čiste obijesti ugrizao u lijevi obraz povrh kuta usana. **Ugriženo mjesto** me je jako boljelo nekoliko dana. Bolno sam mjesto povremeno kvasila s trputčevom biljnom esencijom. Brinula sam da mi se jednog dana iz toga ne razvije zloćudni tumor. Nekoliko mjeseci kasnije na starom mjestu ugriza iznenada sam osjetila **otvrdnjeli čvorić** veličine graška koji je nastao tokom noći odmah sam na livadi ubrala šaku trputca, zdrobila ga između palca i kažiprsta i više puta u danu vlažila oboljelo mjesto. Uveče se čvorić još jedva mogao napipati, a slljedeće je jutro na radost svih nas nestao. Što više znam o ljekovitosti biljaka tim se više čudim, svake godine umire uz velike bolove mnogo ljudi s takvim kanceroznim izraslinama, iako postoji ljekovita biljka s kojom bi se mogla izliječiti. Koliko bi samo zdraviji i zadovoljniji bili kada bismo imali više razumijevanja za naše ljekovito bilje. U očima neznalica sve su one samo korov. Počnite se polako za njih zanimati i oslobodit ćete se svojih tegoba.



Način upotrebe:

Priprema čaja: Jednim vrhom punu kašičicu lišća stavimo na ¼ litra vode, samo oparimo, pustimo da kratko odstoji.

Čajna mješavina: Jednim vrhom punu čajnu žlicu mješavine trputca i majčine dušice u jednakim dijelovima oparimo s ¼ litre vode.

Oblog od lišća: Svježe listove dugog ili velikog trputca operemo, zgnječimo na dasci s kuhinjskim valjkom u lisnatu kašu i stavimo na oboljelo mjesto.

Sirup: Dvije pune pregršti opranih trputčevih listova sameljemo u mašini za mljevenje mesa. Toj lisnatoj kaši dodamo malo vode, da se ne slijepi, 300 g nerafiniranog šećera i 250 g meda. Uz stalno miješanje neka se kuha na tihoj vatri dok se ne zgusne i tada još vruće nalijemo u bočice i čuvamo u hladnjaku.

SAVJETI ZA RAZLIČITE BOLESTI

BUBULJIČAVOST (AKNE)

To je izrazito pubertetska bolest djelimično povezana sa smetnjama u radu bubrega. Zbog toga valja izbjegavati jako začinjena, preslana jela, prekisele salate i pića. Salate treba spravljati s kiselim vrhnjem. Protiv bubuljičavosti dnevno valja piti litru čaja od oparenih kopriva i to gutljaj po gutljaj tokom cijelog dana.

Vanjska primjena: ujutro i uveče na mokro lice nanesemo hren u octu i ostavimo ga 10 minuta. Naribanim hrenom napunimo bocu i prelijemo ga voćnim octom. Ocat mora prekriti hren. Pripravak mora odstajati 10 dana na sobnoj temperaturi. Koristimo ga izravno iz boce, bez presipanja, stavljamo ga u iskuhanu plastičnu bocu s probušenim čepom. Hren oduzme octu oštrinu, a ocat hrenu. Nastane blaga octena esencija koju može podnijeti svako lice.

BOLOVI POSLIJE AMPUTACIJE (fantomski bolovi patrljka)

Dugo vremmena nakon amputacije, često godinama osjećaju se jaki fantomski bolovi (bolovi na dijelovima tijela koje čovjek više nema).

Iskustvo pokazuje da kašasti oblozi od gaveza ublažuju bolove, te se oni postepeno izgube.

Isto tako djeluje **ekstrakt luka** kojeg možemo dobiti u homeopatskim ljekarnama.

Velika je pomoć čaj od **korijena perunike** koji iskopamo u oktobru, operemo sa četkom, objesimo i osušimo. Osušeno korijenje sitno sameljemo, najbolje u starom mlincu za kafu, mak ili mrvice. Pola čajne kašičice tog praška nakvasimo preko noći u ¼ litre vode, tokom dana popijemo, gutljaj po gutljaj, jednu do dvije šoljice tog čaja. Patrljke tri puta nedjeljno kupamo u **kupkama od majčine dušice** (svaku kupku možemo zagrijati i još dva puta iskoristiti).

Za jednu kupku uzmemo cijelu šaku majčiine dušice. Preporučuju se i jastučići od majčine dušice i crvotočine koje tokom noći stavljamo kao obloge. U jedan jastučić (od lanenog platna) stavljamo 100 do 150 grama navedenog bilja.

POMANJKANJE TEKA U DJECE

Jedna se mlada majka jadala da njezin dvogodišnji sin pati od gubitka teka, te je neraspoložen, umoran i jedva ga može nagovoriti na šetnju, ima tamne podočnjake. Sve se to brzo promijenilo, kada je na moj savjet dijete okupala u **potpunoj kupki od majčine dušice**, pri-

pravljenoj od 50 g bilja (tokom noći nakvasimo ga u hladnoj vodi, trajanje kupanja je 20 minuta, srce mora biti iznad vode, vodu za kupanje dvije večeri izlijemo natrag na bilje, te ukupno od te količine imamo tri kupke). Pored toga je dijete pilo svaki dan gutljaj po gutljaj jednu šoljicu **koprivina** čaja. Radosna mi je pričala da se dijete više ne može prepoznati. Ima izvrstan tek, voli biti na zraku i ići u šetnje, aa bilo je smiješno, kako je mališan svaki dan podsjećao majku na svoj čaj od koprive.

Mislio je vragolasto: "još samo jedan gutljaj!"

ARTROZA, ARTRITIS, KOKSARTROZA

Sljedeće upute vrijede i za upale i deformacije zglobova, te pojave istrošenosti. Ta oboljenja su izlječiva, bolovi se polako gube, čak se i deformacije tokom jedne ili dvije godine postupno povuku. Bolesnici koji hodaju sa štapom ili štakom prestaju ih koristiti nakon razmjerno kratkog vremena. Ujutro, polas ata prije doručka i uvečer, pola sata prije večere valja popiti po jednu šoljicu čaja od oparene **poljske preslice**, koju pustimo da odstoji pola minute, te tokom dana četiri šoljice **čaja od koprivekojeg** također oparimo i ostavimo da kratko odstoji. Od te četiri šoljice čaja odlijemo tri puta po pola šoljice i svaki put u to dodamo po jednu veliku kašičicu **švedske grančice**.

Cijelu količinu podijelimo i pijemo prije i poslije jela.

Bez obzira na to na kojem mjestu osjećamo bolove, u koljenu ili drugim zglobovima stavljamo u trajanju od četiri sata obloge od švedske grančice. Ne treba zaboraviti da kožu prije toga treba namazati mašću od ljekovitog nevena, a poslije još napudrati. Tako ćete spriječiti pojavu svrbeža. Zgužvani listovi kelja ili listovi glavatog kupusa izglačani, stavljeni na bolne zglobove i zavijeni toplom krpom donose olakšanje. I masiranje zglobova s **gavezovim ekstraktom** pomaže da se bolovi lakše podnesu.kod upale zglobova preporučljivi su **oblozi od poljske preslice** smekšane na pari.

Osim listova kelja i kupusa najtoplije bih preporučila još i obloge od listova obične šapike — u narodu zvane jop i medvjeđa šapa, medvjeđi dlan, blatarica itd. Šapiku nalazimo posvuda na međama, strminama i livadama, a kao korov ima svoje stanište i u svijetlim, vlažnim, bjelogoričnim i miješanim šumama.

Biljka ima velike pljosnate štitaste cvati, koji se prelijevaju zelenkasto ili svijetlo ružičasto, na livadama i međama uočljiva je zbog svoga visokog rasta.

Našoj baki u 93 godini iznenada na lijevom koljenu se pojavila izbočina prema desnoj strani praćena s jakim bolovima. Inače jako pokretna sada je morala uzeti štap kao oslonac, ali je i tako jedva hodala.

Četrnaest dana sam joj preko dana stavljala oblo-

ge od švedske grančice (4 sata), noću pak vruće, izglačane listove kupusa.

Bolovi su doduše malo popustili ali su teškoće pri hodanju ostale.

Zatim sam posegnula za listovima šapike i već prvi dan postigla izvrstan uspijeh. Listove sam oprala, razvaljala ih na dasci i preko noći stavila izravno na bolesno koljeno. Sljedećeg dana smetnje u hodanju su bile kao rukom odnešene. Samo je izbočina jop bila vidljiva. Tako sam sljedešće večeri jop jednm stavila obloge i na našu radost oteklin je splasnula. Naša 94 godišnja baka hoda bez štapa. Svi bolovi i smetnje u koljenu su nestali.

Jako je preporučljivo jedanput mjesečno primijeniti sjedeču kupku od poljske preslice pripravljenu od 100 g bilja koje preko noći namočimo u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i potom se kupamo 20 minuta. Vodu za kupanje možemo još dva puta izliti na bilje, zagrjati i koristiti za dvije sljedeće kupke.

OSLABLJELOST MJEHURA

Mnogo ljudi osobito u kišnim danima, ili pak, prilikom spuštanja s planina trpi zbog toga što ne može dobro kontrolirati mokrenje. Tu prije svega pomažu tople kupke od **stolisnika i poljske preslice**

sa 100 g bilja po kupki. Osim toga dnevno valja piti četiri šoljice čaja od oparene vrkute, predio mjehura masirati s ekstraktom rusomače, koja izvana jača mišiće. Preporučljive su i istodobne sjedeće kupke od rusomače. Takođe treba 100 g bilja po kupki.

Izvanredno pomažu sjedeće kupke od kuhinjske soli. U dobro zagrijanu sjedeću kupku stavimo punu šaku kuhinjske soli i uvečer ponavljamo kupke tako dugo dok teškoće s mjehurom ne prestanu.

UPALA SLIJEPOG CRIJEVA

Češće bii morali piti po jednu šoljicu čaja od svježih **listova kupine**, pa ne bi dolazilo nikada do upale slijepog crijeva. "na tu sam se rečenicu starog kućnog liječnika iz mog djetinjstva sjetila kada se jednoga dana moj sedmogodišnji sin probudio s bolovima u predjelu slijepog crijeva i potpuno blijedim licem. Obavujestila sam liječnika, ali sam ipak pripremila šoljicu čaja od lišća kupine. Već pri pijenju čaja sinu se vratila boja u lice. Liječnik nije više mogao dijagnosticirati upalu slijepog crijeva.

HEMOFILIJA

Pri liječenju hemofilije postižemo uspjeh sa slje-

dećim biljem: čestoslavicom, vrkutom, rusomačom, stolisnikom i poljskom preslicom pomiješanim u jednakom omjeru. Svakodnevno moramo popiti najmanje četiri šoljice čaja i to tokom cijelog dana. Na 1/ 4 litre stavimo vrhom punu čajnu kašičicu bilja, oparimo i ostavimo da stoji jednu minutu. Osim toga valja provoditi i 14 — dnevnue sjedeće kupke spravljene s tim biljem. Za jednu kupku uzmemo 100 g bilja, naakvasimo u hladnu vodu preko noći, sljedeći dan zagrijemo, ulijemo u dobro zagrijanu vodu za kupku, vrijeme kupanja je 20 minuta. Vodu za kupanje možemo još dva puta prelitipreko bilja i zagrijanu koristiti za još dvije sljedeće kupke.

JAGODASTI BILJEG (HEMANGIOM)

Listove **cedra ili čempresa,** nazvanog i drvo života možemo koristiti u liječenju jagodastog biljega tako što oblažemo ugroženo mjesto ovim biljem.

Eliksir švedske grančice, često je primjenjjivan, isto tako otklanja tu tvrdokornu kožnu bolest.

Navedene biljke su izvrsna pomoć i u liječenju različitih madeža i crvenih madeža, smetnji pigmentacije, staračkih pjega, kao i kod vitiliga (bijeli biljezi) i skidanja bradavica.

Dvomjesečna beba imala je na prsima hemangi-

om veličine graha kojeg je trebalo odstraniti operativnim putem. Plašljiva je majka strahovala da će kod operacije njezina dojenčeta doći do komplikacija. Počela je više puta na dan mazati oboljelo mjesto sa švedskom grančicom. Približno nakon šest nedjelja tvorevina je nestala.

SPONTANI POBAČAJ

Kod mnogih žena dolazi češće do spontanih pobačaja, pa ne mogu roditi dijete. Te žene moraju dnevno piti dvije do tri šoljice čaja od **stolisnika i vrkute**. Ali i mladi izdanci bijelog graba, koji se sadi kao živica oko kuća, mogu pomoći. Mlade vrške listova, sastavljene od tri lista, skuhamo u mlijeku. Mlijeko procijedimo, umiješamo jedan žumanjk i na krju dodamo još laganu zaoršku na maslacu. Tu juhu valja uzimati nekoliko nedjelja ili mjeseci kao večernji obrok. Do spontanog pobačaja jedva da će više doći.

GNOJNA UPALA PRSTA, KUKAC

Preporučujemo višekratne vruće kupke od kamilice u trajanju od polaa sata. Usto valja staviti ovoj od gline prethodno namazavši prst mašću protiv upala.

Češnjak skuhamo u mlijeku i u toj tekućini držimo

ruku pola sata — to je stari domaći lijek. Ako se prest gnoji, stavljamo oblog od **kaše lanenog sjemena.**

Ako se čir pritom otvori peremo ga u toplom čaju od kamilice. Zatim stavljamo obloge od ulja Gospine trave.

FISTULE

Tri puta dnevno u oparenom nezasladenom čaju od kamilice popijemo po čajnu kašičicu, u jako teškim slučajevima po jednu veliku **švedske grančice.** Za vanjska ispiranja mlaki uvarak od jednakih dijelova dobričice, poljske preslice i lanilista (divlje žute žabice), nakon ispiranja oboljelo mjesto namažemo s eliksirom od poljske preslice, a preko noći stavljamo obloge od poljske preslice smekšane na pari

Neka 52 — godišnja žena iz Bavarske je 28 godina patila od fistule na jabučici. U pismu mi javlja: "ne mogu Vam opisati kakve sam sve tegobe pretrpjela u 28 godina. Savjetovali su mi operaciju, što ipak nisam prihvatila, jer ju je i profesor smatrao dvojbenom. Tek mi je jedan liječnik opće prakse donio olakšanje savjetujući mi sirovu hranu i vježbe za disanje — ali do ozdravljenja nije došlo. U proljeće sam nabrala prve svježe koprive i počela piti tri šoljice **čaja od koprive**

dnevno, svaki put dodajući čajnu kašičicu švedske grančice. Nakon tačno 14 dana moja je jagodična fistula izliječena i bolovi su potpuno nestali. Za mene i sve one koji me poznaju, bilo je to čudo.

ŽUČNI KAMENCI

Zanimljivo je da ova bolest mučiviše žene nego muškarce. Glavni simptomi su gorko podrigivanje i povraćanje, jaki grčeviti bolovi, koji se pojavljuju na desnoj strani oko rebara i šire se prema srecu i povezani su s velikom mučninom. Na raspolaganju nam je tako mnogo ljekovitih tvari iz Božje ljekarne da ne mora uvijek doći do operacije.

Tretman od šest nedjelja sa **sokom od vrtne rotkvice** pomaže u svakom slučaju, osim onda kada se radi o rijetkoj pojavi netopivih kamenaca. u takvom je slučaju potrebna operacija. Vrtnu rotkvicu istisnemo u sokovniku. Liječenje počinjemo ujutri natašte s 100 g i u tri nedjelje postupno uzimamo do 400 g soka, da bi zatim tokom sljedeće tri nedjelje postupno smanjili količinu ponovo na 100 g. Kod upale želudčane ili crijevne stijenke ne smijemo piti rotkvičin sok!

Kako se brzo uz pomoć rotkvičina soka rastope žučni kamenci pokazuje sljedeća priča. Supruga biv-

šeg generala iz Trienta operirala je žučne kamence. Bilo je manjih i većih kamenaca koje je svakome redom pokazivala i konačno ih je dala učvrstiti u dršku noža. Jednog dana upravo kada je gulila s nožem rotkvicu, netko je sošao u posjetu. Nož je odložila u zdjelu s rotkvicom i posvetila se svome gostu. Kako je bila iznenađena kada je kasnije uzela nož u ruke. Žučni kamenci u idršci noža bez traga su nestali, rastopili su se u vlažnoj hrpi rotkvice.

Dobru biljnu ljekovitu mješavinu protiv grčeva (kolika) i kamenaca čini po 20 g **bedrenike, bršljana, turice, paprene metvice i pelina.** Na 1 litru vode uzmemo tri kašičice bilja, hladno namočimo i potom pažljivo zagrijemo skoro do ključanja, skinemo s vatre i ostavimo da odstoji još tri minute. Tokom dana uzmemo svaki sat po jednu veliku kašičicu tog pripravka približno 8 — 9 puta u danu. Napitak je potrebno piti topao te se preporučuje držanje u termos — boci.

SPUŠTENA MATERNICA

Tokom dana popijemo gutljaj po gutljaj četiri šoljice čaja od **vrkute.** Na ¼ litre vode stavimo vrhom punu čajnu kašičicu bilja, oparimo i pustimo da kratko odstoji.

Istodobno triput nedjeljno primjenjujemo **sjedeće kupke sa stolisnikom:**preko noći nakvasimo 100 grama stolisnika u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i kupamo se 20 minuta u sjedećoj kupki. Vodu za kupanje možemo još dva puta ponovo izliti na bilje, tako da od jedne kupke mogu nastati tri.

TEŠKOĆE SA SLUHOM USLJED PREHLADE

Pomiješamo jednake dijelove dobričice, kadulje i stolisnika. Od tog bilja pripravimo topli naljev za ispiranje ušiju. Isto tako može se preporučiti i **švedska grančica** koju nakapamo na komad vate i stavimo u uho u koje smo prije toga nakapali toplo **ulje majčine dušice.** ulje majčine dušice zagrijemo tako da u vruću vodu zamočimo čajnu kašičicu u koju stavimo jednu do dvije kapljice ulja.

SIVA I ZELENA MRENA

Zelena mrena nije samo obljenje očiju, ona potječe od smetnji u radu bubrega. U većini slučajeva usko je povezana s reumom i bolovima u zglobovima. Na dan valja piti dvije do tri šoljice čaja spravljenog od jednakih dijelova **koprive, čestoslavice, nevena i poljske preslice**, a u svaku šoljicu čaja treba

staviti po jednu čajnu kašičicu švedske grančice. Bilje mora biti svježije da bi ozdravljenje bilo brzo.

Kod **sive mrene** češće u danu mažemo očne kapke sa **švedskom grančicom.** Iz pisama sam razabrala da je taj način primjene kod sive mrene djelotvoran.

Kod zelene mrene jako je važna **sjedeća kupka od poljske preslice.** Bolesni bubreg pritišće prema gore i prema očima. Smanjenju tlaka u oboljelom oku doprinose sjedeća kupka od poljske preslice. One izvana tako dobro utiču na bubrege da se još za vrijeme kupanja očni tlak smanji. Uzmemo 100 g osušenog bilja tj oko dvije i pol litre svježeg bilja. Bilje tokom noći nakvasimo u hladnu vodu koja ga mora prekriti. Sljedećeg dana sve zagrijemo, procijedimo i ulijemo u dobro zagrijanu vodu za kupanje, vrijeme kupanja je 20 minuta. Za vrijeme kupanja dolijevamo vruću vodu kako bi održali stalnu temperaturu. Kupaonica također teba biti topla. Voda mora biti iznad bubrega, a srce izvan vode. Ne brišemo se već obučemo ogrtač za kupanje i jedan sat se znojimo u prethodno zagrijanoj postelji. Ta voda za kupanje, zagrijana može se koristiti još dvije večeri.

Po sljedećem receptu pripremamo **parnu kupku za oči:**

- 20 g vidca
- 20 g odoljena
- 10 g spori
- 30 g cvjetova bazge
- 20 g kamilice

Sve dobro pomiješamo. Pet ravnih čajnih kašika prelijemo s ½ bijelog vina, koje smo prethodno zagrijali do ključanja. Pustimo da pare djeluju na zatvorene oči. Najbolje je da svaki put pipremimo svježu parnu kupku.

Kako bi često jako neugodne bolove u očima brže otklonili, nakon objeda treba jedan sat na zatvorenim očima držati komad vate natopljen sa švedskom grančicom.

Kupke za oči možemo također prirediti od **vidca** ali s jako slabim naljevkom. Pogoršanje stanja očnih oboljenja nakon upotrebe kupki od vidca znak je prevelike doze. Za jednu šoljicu uzimamo najviše pola kafene kašičice bilja u naljevak i ostavimo da odstoji vrlo kratko. Preporučujem obloge za oči s tako blagim oparkom. Čaj treba biti uvijek svjež i smijemo ga koristiti samo jedanput.

POJASASTI HERPES (HERPES ZOSTER), POJASASTI OSIP

Blagi sok čuvarkuće vrlo brzo ublažava duboke bolove pojasastog osipa. Po dužini prerežemo 4 do 5 mesnatih listova i stavimo ih na taanjur. Sokom koji se cijedi na površini više put dnevno namažemo oboljela mjesta. Lišće možemo staviti i u sokovnik i tako dobiti sok. Bolesnik već nakon prvog mazanja osjeća blagotvorno djelovanje soka.

U jednoj staroj knjizi nalazimo sljedeći recept:

- 25 g hrastove kore
- 10 g vrkute
- 20 g zobi
- 10 g kamilice
- 25 g kadulje
- 10 g kokotca

U jednu litru hladne vode dodamo 4 velike kašičice dobro pomiješana bilja, pustimo da gotovo provrije, skinemo s vatre i ostavimo da odstoji tri minute. S mlakim uvarkom više puta dnevno oprezno namažemo oboljela mjesta. Ostatak bilja lagano zagrijan u lanenoj krpi stavimo preko noći na osuta mjesta.

LJEPŠI RAST KOSE

Po jednu šaku svježe koprive, orahovih, brezovih, bazginih listova i jednu stabljiku rosopasa običnog stavimo u hladnu vodu i zakuhamo do vrenja. Ostavimo da odstoji tri minute. S jednom polovicom uvarka dobro operemo kosu tvrdim (natrijevim) sapunom i isperemo s vodom. Drugu polovicu uvarka ostavimo nekoliko minuta na kosi i vlasištu, bez dodatnog ispiranja kose s čistom vodom.

OŠTEĆENJA SRCA I CIRKULACIJE

Kako su **srčani infarkti** posljednjih godina sve češći, i kako se čini postat će opća bolest, upućujem na čajnu mješavinu koja kod oštećenja srca i cirkulacije daje iznenađujuće rezultate.

- 10 g poljske preslice
- 10 g rutice
- 10 g ptičijeg dvornika
- 10 g korijena bedrenice
- 10 g arnike
- 30 g bijelog gloga
- 20 g imele
- 20 g mate-čaja
- 10 g šupljozuba
- 10 g maslačka
- 10 g ljuska graha
- 10 g rusomače
- 10 g kore krkavine
- 10 g mjehurastog bračića
- 10 g čička
- 10 g gusjaka
- 10 g stolisnika

- 10 g dimnjače
- 10 g srčenjaka
- 10 g irskog lišaja (ne islandskog)
- 10 g idirota
- 10 g zečijeg trna
- 10 g pirike
- 10 g matičnjaka

Sve dobro promiješamo, za jednu šoljicu čaja uzmemo vrhom punu čajnu kašičicu mješavine! Bilje namačamo preko noći u hladnu vodu, te čaj ujutro zagrijemo. Rano ujutro i uveče popijemo po jednu šoljicu čaja pomiješanu s čajnom kašičicom meda.

PELUDNA FROZNICA (HUNJAVICA)

Kako **koprive** pomažu kod svih **alergija,** a peludna hunjavica je alergija, ona će u razmjerno kratkom vremenu nestati ako pijemo tri do četiri šoljice čaja od koprive dnevno i uz tri čajne kašičice **švedske grančice** razrijeđene čajem.

PROPADANJE KOŠTANOG TKIVA

S razdrobljenim ili samljevenim sjemenom **piskavice** postižemo kod propadanja koštanog tkiva (kao i kod **koštanih tumora ili upale koštane moždine**) lijepe uspjehe. Dnevno valja popiti, razdijeljeno u četiri dijela, dvije šoljice stolisnikova čaja. U dvije politrene šoljice svaki put stavimo po pola čajne kašičice samlje-

venog sjemena piskavice. Potpune stolisnikove kupke od 200 g bilja u trajanju od 20 minuta, tako da je srce iznad površine vode, (vodu za kupanje, zagrijanu, možemo koristiti još dva puta)

Osim toga svaki dan tijelo mažemo sa stolisnikovom tinkturom.

GUŠAVOST

Često grgljanje čajem od sitno narezanih listova **čvorasta strupnika** ili sitno narezane broćike otklanja gušavost, bila ona unutarnja ili vanjska. Strupnik nalazimo na obalama potoka, u šumskim jarcima i vlašnom grmlju. Ima neugledne crvenosmeđe cvjetove i tamnozelene duguljaste zašiljene listove.

Ovi imaju oštar miris slično onom bazgina lišća, tako da ih po mirisu ne možemo zamijeniti s nekom drugom biljkom. Dok od strupnika uzimamo samo lišće i s tim čajem duboko grgljamo, ali ga ne popijemo, kod broćike skupljamo cijelu biljku zajedno s cvjetovima, duboko grgljamo i povremeno popijemo pokoji gutljaj čaja.

PLUĆNI EMFIZEM

Plućni emfizem nastaje slično kao i **srčana astma i**

oboljenja žlijezde štitnjače, uz koje se javljaju teškoće s disanjem, najvećim dijelom zbog oštećenja jetre. Pritisak jetre prema gore uzrokuje otjecanje i proširenje bronha, pluća i srca. Stalni pritisak jetre na osjetljivu žlijezdu štitnjaču pospješuje nastanak procesa bolesti. U takvom slučaju ujutro popijemo šoljicu čaja od **crvotočine obične**, tokom dana stavljamo u trajanju od četiri sata obloge od eliksira **švedske grančice**, dok noću, naprotiv stavljemo občoge od **poljske preslice** smekšane na pari.

Punu šaku poljske preslice stavimo na sito i na pari umekšamo i ugrijemo. Zamotanu u lanenu krpu stavimo na bolesnu jetru. Pritisak jetre popusti i postupno prestaje tjeskobno disanje.

MULTIPLA SKLEROZA

I za tu bolest, koja se smatra neizlječivom, možemo naći lijek. Istina stanje se pokoršava korak pokorak, ali čovjek se ne smije nikako predati već mora sačuvati vjeru i povjerenje u ljekovito bilje, dar našeg Stvoritelja bolesnom čovječanstvu. Ponovno ukazujem na to da kod tako ozbiljnog oboljenja treba koristiti samo svježe bilje. Za zimsku ga zalihu osušimo.

Svježe listove zečje soce operemo i iz još vlažnih u sokovniku istisnemo sok. Tokom šest sati svakoga da-

na uzimamo svaki sat tri do pet kapljica soka razrijeđenih s čajem. Masiranje s **uljem Gospine trave, kamilice i majčine dušice** djeluje povoljno. Cvjetovima ubranim za sunčana vremena napunimo bocu do grla (stavljamo svaki list odvojeno), prelijemo s hladnim istisnutim maslinovim uljem (ulje mora prekriti bilje) i ostavimo 10 dana na suncu ili toplom mjestu.

Pri sunčanom vremenu nabrane cvjetove **Gospine trave, kamilice i stolisnika** pripremimo kao tinkturu i time masiramo kralješnicu, zglobove i bokove. Ako dođe do ukočenja kralješnice, stavljamo tople obloge od gavezovog brašna na kralješnicu. Gavezovo brašno izmiješamo s toplom vodom u kašu, da bismo s njim lakše namazali lanenu krpu dodamo u kašu nekoliko kapljica ulja. Osim toga pijemo ujutro i uveče po jednu šoljicu stolisnikovog čaja. Uzmemo tri velike kašičice **švedske grančice** razrijeđene sa stolisnikovim čajem i tu količinu, gutljaj po gutljaj, pijemo tokom cijelog dana. Takođe češće stavljamo obloge od švedskog bilja na potiljak i držimo ih četiri sata.

Ne smijemo zaboraviti na sjedeće kupke od **smrekinih vrhova, Gospina trave, kamilice, kadulje, stolisnika, majčine dušice i poljske preslice** jer sve te biljke blagotvorno djeluju na oduzetost.

Po kupki valja uzeti 100 g bilja. Preko noći ga namočimo u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i uli-

jemo u vodu za kupanje. Voda mora prekriti bubrege, kupanje traje 20 minuta, iza toga se još jedan sat znojimo u postelji. Tu vodu možemo još koristiti još dva puta, tako da u nju vratimo bilje i ponovo zagrijemo. U jednoj nedjelji upotrebljavamo samo jednu vrstu bilja. Posebno bih savjetovala **potpune kupke od koprive** koje čudotvorno djeluju na cirkulciju krvi i ne smiju biti izostavljene. Za to uzimamo 200 g bilja po kupki i primjenujemo isti postupak kao za sjedeće kupke; i ovu vodu možemo koristiti za kupanje tri pita uzastopno. Srce mora biti izvor vode.

Nova i dobra iskustva s oblozima od listova **obične šapike** koje stavljamo po cijelom tijelu. Listove te biljke operemo, na dasci dobro razvaljamo s kuhinjskim valjkom, pospemo na lanenu krpu u koju zamotamo bolesnika, preko toga stavimo još topli ručnik za kupanje i tako ga ostavimo da leži cijelu noć. Javi li se nemir ili trzanje na posebno osjetljivim mjestima bolesnika odmotamo. Većinom bolesnik osjeća djelotvornost ljekovite snage koja izbija iz listova šapike i spava dobro. Često nastupa vidljivo poboljšanje. Željela bih istodobno uputiti na promjenu u ishrani s kojom se kod multiple skleroze također postižu vrijedni rezultati.

Posebno ljekovito za ovu bolest koja se smatra neizlječivom jest **kobilje mlijeko.** Kako je uzgoj ko-

nja danas ponovo u usponuu, moguće je to mlijeko nabaviti. neka poznanica mi je pisala, da je prije nekoliko godina čitala kako je jedan stari pastir čitavo nizu ljudi koji su smatrani neizlječivo bolesnima s kobiljim mlijekom pomogao da ozdrave.

Tome dodajem izvještaj jedne žene koja je oboljela od **multiple skleroze, te na mjehur i trbuhu:** "vaš savjet da esencijom stolisnika uveče masiram leđa, a noge ujutro i uveče s esencijom rusomače, kao, kao i das stavljam obloge od švedskog bilja na trbuh svakodnevno sam provodila. Takođe sam svako jutro natašte, pola sata prije doručka, pila čaj od vrbovke. Još nije prošlo ni četiri mjeseca, a već mogu reći, da su Vaši savjeti jako dobri i da je liječenje ljekovitim biljem počelo davati rezultate. Strašni grčevi u nogama polako popuštaju i nisu više tako bolni. Ima dana kada po stanu mogu napraviti nekoliko koraka, a da se ne moram oslanjat na pokućstvo ili zidove. Mjehur opet funkcionira normalno.menstruaciju dobivam svakih tri do pet nedjelja, ali traje traje samo tri do pet dana. Za mene je to uspijeh, iako malen. Multipla skleroza je jako uporna bolest s mnogim nuspojavama.

Švedsku grančicu pijem svakodnevno u malim količinama s čajem od koprive, stolisnika i vrkute. S rosopasom imam dobra iskustva. Pod lijevim sam okom

imala godinama debelu **krastu,** koja se s vremenom sve više širila. Koristila sam svakojake lijekove, koje mi je propisivao liječnik, ništa nije pomagalo.

Sada sam pokušala sa sokom od rosopasa. Krasta je skoro nestala. Jako se veselim svakom i najmanjem uspjehu, koje me dnevno potiče, da nastavim dalje s liječenjem. Za zimu sam se obilno opskrbila biljem.

U vezi s **međukralješničnim pršljenovima** u nekoj medicinskoj knjizi kod mojim roditeljima čitala sam: **gomolje božura** treba naribati i kupati se u uvarku. Božur dobro djeluje na leždnu moždinu i mozak. Od toga sam napravila kupke u kojem sam se kupala 20 minuta. Sljedeći dan nisam više osjećala bolove u kralješnici.

Mongoloide ili spastičnu, odnosno oduzetu djecu liječimo s istim biljem koje primjenjujemo kod multiple skleroze i atrofije mišića. U mnogim slučajevima spastičnosti u djece uzrok možemo naći u ponašanju majke u vrijeme trudnoće. Pored cigareta, alkohola i narkotika morala bi u to vrijeme izbjegavati i kafu.

I djecu s govornim manama liječimo na isti način. U svim tim primjerima važno je stavljanje obloga od švedskog bilja na potiljak.

ZADAH IZ USTA I NASLAGE NA JEZIKU

Zadah iz usta nije neugodan samo za onog o kome se radi već i za njegovu okolinu. Potrebno je najprije liječnički ustanoviti otkuda potiče zadah. Uzroci mu mogu biti različiti. Loši zubi, koji se mogu popraviti, **čirevi u usnoj šupljini, upala krajnika, cijeđenje iz sinusa,** ali i loš želudac a premalo želudčane kiseline ili zatvor stolice. Kod posljednjeg prije svega treba liječiti neurednu probavu.

Kod čireva u usnoj čupljini grgljamo s toplim čajem od broćike, kod upale krajnika s **kaduljnim,** a kod cijeđenja iz sinusa pomaže inhaliranje s mlakim kaduljinim čajem. Često pomaže kod zadaha iz usta nekoliko kapljica ulja od borovnice dodanih u čašu mlake vode koju polako popijemo gutljaj po gutljaj.

I žvakanje sjemenki kopra može ukloniti loš miris iz usta. Ako su uzrok zadahu **smetnje u usnoj šupljini,** pomaže višekratno grgljanje s 30 — 40 kapi **tinkture rujevine** razrijeđenih u mlakoj vodi.

Pelinov čaj je odlično sredstvo kod debelih **naslaga na jeziku** i neugodnog **zadaha iz usta.** Široko rašireno mišljenje "pelin je zdrav i nikada ne može štetiti" ni u kom slučaju nije tačno. S pelinom moramo oprezno nastupati. Zbog toga na jednu šoljicu vode stavljamo samo pola čajne kašičice pelina.

SUŠENJE (ATROFIJA) MIŠIĆA

Kod atrofije mišoća pokazao se dobrim sljedeći biljni pripravak: opranu, svježu rusomaču sitno narežemo, napunimo u bocu, prelijemo s kipućom vodom.

S tim biljnim pripravkom oblažemo oboljele mišiće. Uz to svakodnevno pijemo četiri šoljice čaja od **vrkute**, gutljaj po gutljaj, tokom cijelog dana. Ako je moguće koristimo svježe ubrano bilje.

NOĆNO ZNOJENJE

Kao domaći lijek protiv noćnog znojenja je od davnina jako cijenjena kadulja. Čaj (oparak) pijemo ujutro natašte, duže vrijeme, neprekidno. Kadulja izvlači iz tijela one tvari koje noću izazivaju znojenje.

U starim knjigama o bilju nalazimo domaći lijek protiv ove nevolje: po 20 g kadulje, vrkute i poljske preslice, oparimo, ostavimo da kratko odstoji, te duže vrijeme pijemo svaki dan po jednu šoljicu prije doručka.

ZANOKTICA — NOKTI, lomljivi ili ozlijeđeni

Kod zanoktica namočimo tokom noći 50 g **crnog sljeza** u hladnu vodu; prije spavanja 20 minuta u toj zagrijanoj vodi držimo ruku ili nogu. Ohlađenu vodu

od kupke možemo koristiti još dvije do tri puta za pripremu kupke. Upaljenu zanokticu namažemo s mašću od nevena, te stavimo obloge od švetskog bilja.

Lomljive ili oštećene nokte možemo sa sokom **luka ili sokom žabljaka.** Luk raspolovimo i s ploškom luka češće mažemo nokte. Možemo i istisnuti sok iz luka. Sok žabnjaka, koji raste na krajevima šuma i livada, primjenjuje se s uspjehom. Rastvorimo okruglu, debelu stabljiku i sokom opetovano namažemo nokte. Samo s jednim mazanje nećemo ništa postići, mazanje valja ponavljati duže vrijeme.

NEURALGIČNI BOLOVI

Po sunčanom vremenu ubrane cvjetove **divizme, kamilice, kamilice, stolisnika i majčine dušice,** ako je ikako moguće, stavimo svježe ili malo prosušene u lanenu vrećicu koju zatim položimo izravno na bolna mjesta lica.

Koristimo bilje ubrano za sunčana vremena stoga što se eterična ulje, koje ima ljekovito djelovanje, pod utjecajem suncajače razvija.

Osim toga pijemo preko dana gutljaj po gutljaj četiri šoljice čaja od navedene biljne mješavine. Bilje oparimo i ostavimo da odstoji.

Ako se i pored toga pojave bolovi poput grčeva,

umijemo lice s toplim uvarkom od koprive, istrljamo i stavimo na lice lanenu vrećicu sa sitno narezanom crvotočinom.

Obloge za lice od **švedske grančiceobavezno** stavljamo samo u postelju. Tri puta na dan po jedna čajna kašičica tih kapi, razrijeđena u čaju iz navedene biljne mješavine takođe donosi olakšanje.

BUBREZI — PIJESAK U MJEHURU I BUBREŽNI KAMENCI

Esenciju od koprive koja se primjenjuje u homeopatskom liječenju i koju možemo najtoplije preporučiti, valja uzimati razrijeđenu.

Možete ju dobiti u ljekarnama i drogerijama. Uz esenciju dobivamo i odgovarajuće upute.

u starim knjigama o bilju nalazimo da bubrežne kamence isto tako brzo i sigurno odstranjuju i **pastirska iglica,mirisna ljubičica i medvjeđa grožđa.**

Veliku količinu tanina u medvjeđem grožđu neki ljudi ne podnose uvijek dobro.

Javlja se povraćanje, mučnina i gubitak teka. Može se stoga umjesto medvjeđega grožđa koristiti lišće **kruške moštenice**, koje je jednakovrijedan nadomjcstak kod oboljcnja od bubrežnih kamenaca.

Od žuticvjetne **turice**, koja raste uz žumske pute-

ve, rubove šuma, na strminama, ali i na međama poljama, neobrađenom zemljištu i kamenitim riječnim obalama i čije žute cvjetove — slične zlatnožutom klasu, dobivamo izvrstan čaj protiv bubrežnog kamenca.

UPALA BUBREGA I ZAGNOJENI BUBREZI

Kod te bolesti ne koristimo samo čaj od kukuruzove soce, žute ili bijele mrtve koprive i sjedeće kupke od poljske preslice, već pijemo i mlijeko oputine; 3 do 4 šoljice dnevno ima začuđujuće djelovanje. Punu čajnu žlicu oputine prelijemo prelijemo s jednom šoljicom vrelog mlijeka i pijemo jako toplo gutljaj po gutljaj.

EDEMI ILI OTEKLINE
usljed skupljanja tekućine u tkivu

Stavljamo dvije pune čajne kašike sitno narezanog korijena **gladišana** šoljicu hladne vode i ostavimo nakvašeno preko noći, ujutro malo zagrijemo i procijedimo. Pola šoljice toga čaja popijemo pola sata prije, a drugu polovicu pola sata poslije doručka.

Druga mogućnost za smanjenje edema je korištenje **kore bazgina stabla ili grane.** Za jednu šoljicu čaja uzmemo nepunu čajnu kašičicu bazgine kore (ve-

će količine izazivaju proljev ili povraćanje, pa stoga valja vrlo malo stavljati) i namočimo tokom noći u hladnu vodu. Tako priređenu šoljicu čaja možemo razrijediti s još pola šoljice vode. Lagano zagrijano pije sse po pola šoljice čaja tri puta na dan poslije jela.

NEMIRNO SPAVANJE (u djece)

Kad se djeca u snu nemirno bacaju amo — tamo i nikada ne nalaze mira, trenutno pomaže ako mjesto na kojem dijete spava nije pod uticajem zračenja, **kupka od cvjetova lipe.** Pola većega vjedra napunimo cvjetovima lipe i nakvasimo preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan zagrijemo i biljni uvarak ulijemo u vodu za kupanje, kupanje traje 20 minuta. Ako ovu lipovu kupku zagrijemo možemo ju koristiti još dva puta. Svjetove lipe, kad je moguće, valja brati za sunčana vremena.

MOŽDANI UDAR, KAP (preventivna primjena)

Vidljivi znaci te bolesti su: veliki nemir, vrtoglavica, strah, iskrivljeno lice i slušne halucinacije. U svakom slučaju valja odmah pozvati liječnika!

Preporučuje se prije svega umjerenost u jelu i lagane šetnje u prirodi.

Strogo su zabranjene svc vrste alkohola (izuzetak je eliksir švedska grančica), pušenje i pijenje crne kafe.

Ujutro i uveče savjetujemo po šoljicu čaja od **bijele imele** i dvije šoljice oparena **kaduljina čaja** tokom dana, kao i oblogc od **švedskog bilja** koje treba stavljati u predjelu i **vlažne i hladne zavoje** na srce.

Kao čaj možemo preporučiti sljedeću mješavinu: **korijen anđelke, steža (anserina), odoljen, petoprstica, cvijet lavande, mažuran, siljevina, klinčac, ružmarin, kadulja, čirisna ljubičica i izop** izmiješaju se u jednakim dijelovim. S ¼ l do ključanja zagrijanog mošta prelijemo vrhom punu čajnu kašičicu bilja i ostavimo da odstoji 3 minute. Prirеđenu količinu uvijek svježe pripremljenog čaja pijemo češće tokom dana što sprječava moždani udar naznaka kojega na osnovi navedenih simptoma zamjećujemo.

MOŽDANI UDAR, KAP
(nakon napada s oduzetošću)

Najprije započinjemo terapiju s **bijelom imelom:** šest tjedana pijemo po tri šoljice, tri nedjelje po dvije i dva tjedna po jednu šoljicu čaja od bijele imele. Vrhom punu čajnu kašičicu bijele imele nakvasimo preko noći u ¼ litre hladne vode, ujutro malo zagri-

jemo i procijedi. Da bi izbjegli podgrijavanje čaja preko dana stavljamo ga u zagrijanu termos — bocu ili ga, pak, grijemo u toploj vodi.

Gospinu travu, čestoslavicu, lavandulu, matičnjak, ružmarin i kadulju pomiješamo u jednakim dijelovima, prelijemo vrhom punu čajnu kašičcu s četvrt litre vruće vode i ostavimo da kratko odstoji. Dopodne i popodne popijemo po jednu šoljicu tok čaja.

Oblozi od švetskog **bilja** stavljeni na potiljak osiguravaju prokrvljenost i oživljavanje moždanih stanica. Oduzetu stranu tijela masiramo s okrepljujućim esencijama stolisnika, Gospine trave, rusomače ili majčine dušice.

Također se preporučuje i masiranje oduzetih dijelova tijela s **uljem majčine dušice i uljem Gospine trave.**

Uz to primjenjujemo sjedeće kupke od **stolisnika i poljske preslice** s 100 g bilja i **potpune kupke od majčine dušice** s 200 g bilja po kupki. Za kupke nakvasimo ilje preko noći, te ujutro zagrijemo hladnu iscrpinu i ulijemo ju u vodu za kupanje. Vrijeme kupanja je 20 minuta. Kod potpune kupke srde mora ostati izvan vode. Korištenu vodu možemo još dva puta izliti i zagrijanu upotrijebiti za nove kupke. U nedjelji za kupke smijemo koristiti samo jednu vrstu biljke.

TVRDA STOLICA

Nastojte s tri velike kašičice **sjemenki lana** koje valja s nešto tekućine uzimati uz svaki obrok regulirati svoju probavu. **Smokve i šljive,** omekšane tokom noći u hladnoj vodi, a ujutro zagrijane, uzete prije doručka ili kao doručak isto tako dobro djeluju. Ako u blizini imamo svježu **vodu iz studenca,** dovoljna je ujutro jedna čaša vode natašte. Posebno je djelotvorna vodopija, pijemo li cijelu ili pola šoljice čaja natašte i najtvrdokornija stolica bit će izliječena.

Recept za smokvine kobasice: Pola kilograma smokava operemo i sameljemo u mašini za mljevenje mesa i 5 g brašna od listova sene zamijesimo tijesto. Zatim oblikujemo kobasice, zavijemo u foliju i čuvamo u hladnjaku. Svaki dan ujutro natašte jedemo poput lješnjaka velik komadić te kobasice, tako dugo dok probava ne postane normalna.

ŠEĆERNA BOLEST (DIJABETES)

Pokušat ću svim čećernim bolesnicima ukazati na lijekove koji potiču rad gušterače i time otklanjaju uzrok za nastanak šećerne bolesti. Veliki švicarski travar kaže. Šećerna se bolest može liječiti sljedećim

biljem: 3 dijela zečje stope, pa 1 dio listova kupine i listova borovnice, 3 dijela zlatne petoprste, dva dijela osušeniih ljuski mahuna. Uzmemo vrhom punu čajnu kašičicu ove mješavine na ¼ litre vode, prelijemo ključalom vodom i ostavimo da stoji 3 minute; dnevno potrebna količina čaja je jedna i pol do dvije litre. Ljekovitost **listova borovnice** ovisi o pravilnom skupljanju. Smijemo ih brati samo prije zrenja plodova. Ubrani u pravo vrijeme oni su klinički iskušan lijek kod šećerne bolesti. Dokazano je da list borovnice ubran prije zrenja sadrži miritilin, koji ne samo da snižava razinu šećera već može dovesti do potpunog izlječenja. Mirtilin iz listova borovnice se s pravom naziva "biljnim inzulinom".

I pored izvanrednih svojstava listova borovnice liječenje s tim čajem ne smije se provoditi bez liječničkog nadzora.

Također se i **celer** može preporučiti za snižavanje razine šećera. Stri narodni lijek je i **rasol,** pa i svakodnevno uzimanje **svježe mrkve;** ali i crveni luk i češnjak uzeti s kruhom pomažu pri snižavanju šećera.

Bazgini listovi i izdanci lse isto tako preporučuju kao čaj u liječenju šećerne bolesti. Bazga se ubraja među najstarije ljekovite biljke.

Bijela imela isto tako odlično utiče na gušteraču tako da stalnim pijenjem čaja otklanja uzrok nastan-

ka bolesti. **Bijele bobice ne smijemo koristiti za pripremu čaja!**

Za šećerne bolesnike je isto tako odličan zeleni **poriluk.** Sitno narezane listove jedemo svakodnevno na kruhu kao večernji obrok. I za ručak je jako dobra salata od poriluka.

OBOLJENJE GRLA

Za liječenje ovog oboljenje prije svega svježi **crni sljez.** Crni sljez sušenjem izgubi jednu trećinu svoje ljekovitosti. Stoga, dakle, bilje koje preko noći nakvasimo u hladnu vodu obavezno mora biti svheže.

Dnevno potrebna količina čaja je ukupno 2,5 litre — od toga četiri šoljice popijemo, a 6 šoljica koristimo za ispiranje grla i grgljanje.

Na šoljicu čaja stavimo punu čajnu kašičicu bilja. Uveče bilje nakvasimo u hladnu vodu i ostavimo ga da stoji do sljedećeg jutra, tada malo zagrijemo, procijedimo, te čaj ulijemo u termos — bocu koju smo isprali vrućom vodom ili ga prije svake upotrebe zagrijavamo u vrućoj vodi.

Četiri šoljice čaja pijemo u **gutljajima, šest** šalica koristimo za **grgljanje ili ispiranje grla.**